

aid-Hörfunkbeitrag für März 2015

Thema: Macht Essen süchtig?

Länge: 03:12 Min.

Anmoderationsvorschlag

Kontrollverlust beim Essen, Magersucht, krankhaftes Übergewicht – Essstörungen sind bei uns verbreitet wie nie, können aber ganz unterschiedliche Ursachen haben. Warum ernähren sich viele Menschen falsch? Haben sie womöglich gar keine Wahl, weil bestimmte Nahrungsmittel süchtig machen? Essen als Droge – mein Kollege Andreas Schulte hat sich für uns über dieses Thema informiert.

Beitrag

Zu den bekanntesten Essstörungen zählen Magersucht, die Anorexia nervosa, die Bulimie – die Ess-Brechsucht und Ess-Attacken mit Kontrollverlust, Mediziner sprechen hier vom „Binge Eating“. Daneben sind aber auch krankhaftes Übergewicht und das Phänomen des „nächtlichen Essens“ mit Essproblemen verbunden. Im Zusammenhang mit Essstörungen und Essproblemen davon zu sprechen, dass Essen süchtig mache, kann dazu dienen, ein falsches Ernährungsverhalten zu entschuldigen. Schließlich kann man selber gegen eine Sucht nur schwer etwas ausrichten. Aber haben beispielsweise Schokolade, Chips & Co. Suchtpotenzial?

Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom aid infodienst:

O-Ton: „Also ich drück' das mal überspitzt aus: Der Wunsch nach Essen sorgt dafür, dass wir alle anderen Aktivitäten hinten an stellen. Unsere Konzentrationsfähigkeit leidet, die Funktionstüchtigkeit ist eingeschränkt. Alles fokussiert sich auf das Essen. Das klingt erstmal nach Droge – ist es aber nicht, ganz einfach, weil Nahrung für uns überlebenswichtig ist. Entscheidend ist eine Erkenntnis aus der Ernährungspsychologie: Wir können Essen wie eine Droge einsetzen.“

Gemeint ist damit, dass wir unser sogenanntes limbisches System im Gehirn, also das Belohnungszentrum, vor allem mit Essen zufriedenstellen können. Ein Stück Kuchen, weil man eine Pause braucht, - und schon geht es einem besser.

O-Ton: „Sich mit Essen zu belohnen, ist das Natürlichste der Welt. Denn Essen ist ja mehr als nur die Zufuhr von Nährstoffe, damit unser Körper funktioniert. Essen kann eben auch ein gesellschaftliches Ereignis sein. Nehmen Sie beispielsweise das gemeinsame Familienessen an bestimmten Feiertagen , den Sonntagskuchen bei Oma oder eben den Schokoriegel als Trostpflaster bei Kindern, die sich das Knie aufgeschlagen haben. Hier wird die Nahrungsaufnahme mit zusätzlichen Reizen gekoppelt. Wir essen und fühlen uns wohl dabei.“

Der Seelenröster Essen wird erst dann problematisch, wenn wir die Kontrolle verlieren. Wenn „Schokoholics“ und „Tortenjunkies“ plötzlich real werden.

O-Ton: „Essstörungen und Kontrollverlust darf man nicht der Nahrung selbst anlasten. Und es betrifft auch nicht einzelne Nährstoffe, wie Zucker oder Fett. Das Thema Essen hat sich insgesamt ausdifferenziert. Es gibt ganz viele Ernährungsideologien, die nebeneinander existieren. Und dabei spielt die Moral eine ganz wichtige Rolle. So fühlen sich viele Veganer dem Fleischesser moralisch überlegen oder eine Mutter fühlt sich einfach besser, wenn sie ihrem Kind nur Bio-Lebensmittel anbietet. Aber je eingeschränkter die Ernährungslehren oder selbstbestimmten Vorschriften sind, desto eher werden sie übertreten.“

Bei all dem darf man aber auch nicht unterschlagen, dass wir heute viel leichtfertiger als früher ein Verhalten in eine Essstörungsschublade packen und als krankhaft darstellen, sagt Harald Seitz.

O-Ton: „Da kann , nach unseren neuen Definitionen wäre dieser Mann an der Grenze zum krankhaften Übergewicht und definitiv behandlungsbedürftig. Er wäre nicht mehr normalgewichtig, sondern plötzlich ein Patient. Also spielt der kulturelle Aspekt und das Schönheitsideal immer eine wichtige Rolle und die können sich eben im Laufe der Jahre verändern.“

Fazit: Wir brauchen Essen zum Überleben, wir genießen und wir belohnen uns mit Essen. Wir können dabei die Kontrolle verlieren – süchtig aber macht es ganz sicher nicht.

Abmoderation

Mehr zu dem Thema „Macht Essen süchtig?-Essen als Droge“ finden Sie in einem Fachbeitrag der Zeitschrift „Ernährung im Fokus“. Infos dazu im Netz unter www.aid.de